



# Vlees en vlees- vervanger even verzadigend

**Uit consumentenonderzoek bleek een paar jaar geleden dat vleesvervangers minder verzadigend zijn dan vlees. Omdat vleesvervangers de afgelopen tijd sterk verbeterd zijn, deed buitengewoon hoogleraar Food Reward and Behaviour Liesbeth Zandstra er opnieuw onderzoek naar.**

‘Uit eerder onderzoek bleek dat mensen twee vega-hamburgers aten als alternatief voor één vleeshamburger, omdat ze zich anders niet verzadigd voelden’, vertelt Zandstra, die ook werkt als Science Leader bij het Unilever Foods Innovation Centre Wageningen. ‘Als dat zo is, kan het een barrière zijn die we moeten overwinnen in het kader van de noodzakelijke eiwittransitie.’

Zandstra voerde een studie uit naar gevoel van verzadiging door vlees en vleesvervangers, waarbij ze zo dicht mogelijk bij de realiteit van

de consument probeerde te blijven.

**‘Vleesvervangers bevatten nu meer eiwitten en vezels dan vroeger’**

‘We maakten een vlees- en vegavariant van curry met kip en groenten en van

pasta bolognese met gehakt en rode saus. We vervingen daarbij elke gram vlees door een gram vleesvervanger, zonder verder te kijken naar de macronutriënten-samenstelling van de maaltijd. Een gemiddelde consument gaat namelijk ook niet de macronutriënten matchen; die vervangt gewoon een portie gehakt door een even grote portie vega-gehakt.’

## **Geen verschil**

Qua gevoelens van honger en verzadiging zag Zandstra geen verschillen tussen maaltijden met vlees of vleesvervangers. ‘Vleesvervangers zijn de afgelopen vijf tot tien jaar sterk verbeterd’, argumenteert ze het verschil met het eerdere consumentenonderzoek. ‘Ze bevatten nu bijvoorbeeld vaak meer eiwitten en vezels dan vroeger en die spelen een grote rol bij het gevoel van verzadiging.’ ‘Onze conclusie is aan de ene kant weinig spannend’, geeft Zandstra toe. ‘Maar in dit geval is het wel een goed resultaat. Het betekent namelijk dat vandaag de dag verzadiging geen barrière hoeft te zijn voor de consumptie van vleesvervangers.’ DV